



UWOLNIJ STRES I ODZYSKAJ
WEWNĘTRZNY SPOKÓJ

WORKBOOK



DROGA DO SIEBIE

Karina Koziel

TWÓJ PRZEWODNIK DO MEDYTACJI:

“Uwolnij stres i odzyskaj wewnętrzny spokój”

Witaj,

Dziekuje Ci, że jesteś.

Ten workbook jest dopełnieniem Twojej wizualizacji.
Zawiera ćwiczenia, które pomogą Ci lepiej zrozumieć swoje
emocje, uwolnić napięcie, a także stworzyć własne rytuały
spokoju.

Ma on za zadanie wspierać Cię w codziennej praktyce
wizualizacji i dawać konkretne narzędzia do pracy ze sobą.

Weź oddech... i pozwól sobie poczuć ulgę.

Karina

O MNIE

Jestem Karina i jako hipnoterapeutka
i przewodniczka w drodze na siebie,
pomagam kobietom odzyskać spokój,
poczucie własnej wartości i
wewnętrzną równowagę.





WPROWADZENIE

INSTRUKCJA DO PRACY Z WIZUALIZACJĄ

- Wizualizacja „Uwolnij stres i odzyskaj wewnętrzny spokój” działa na poziomie podświadomym i pomoże Ci:
- rozluźnić ciało i umysł
- uwolnić napięcia i stres gromadzone w ciągu dnia
- zbudować wewnętrzną przestrzeń spokoju

Jak korzystać z wizualizacji:

- znajdź spokojne miejsce
- posłuchaj medytacji 1–2 razy dziennie
- miej przy sobie ten przewodnik, aby zanotować refleksje i obserwacje

INSTRUKCJA DO PRACY Z PRZEWODNIKIEM

- Przed medytacją przeczytaj pytania lub krótkie ćwiczenia, aby przygotować umysł
- Po medytacji poświęć 5–10 minut na zapisanie swoich odczuć
- Nie spiesz się – obserwuj emocje, ciało i myśli z ciekawością i troską - **bez oceniania**



UWOLNIENIE

01 Obserwacja stresu

- Zastanów się: gdzie zwykle w ciele odczuwasz napięcie?
- Jakie myśli lub sytuacje wywołują u Ciebie stres?
- Zanotuj swoje obserwacje w kilku zdaniach.

.....

.....

.....

.....

.....

02 Uwolnienie ciężaru emocji

Po medytacji odpowiedz na pytania:

- Jakie emocje pojawiły się w trakcie medytacji?
- Czy odczuwasz ulgę, spokój lub inne pozytywne zmiany?

.....

.....

.....

.....

.....

03 Co oddaję oceanowi?

Pomyśl o rzeczach, które dziś gotowa jesteś puścić – stres, kontrolę, nadmiar obowiązków, napięcia emocjonalne.

Zapisz wszystko, co chcesz, by ocean zabrał z Twojego życia.

.....

.....

.....

.....

.....



ZAKOTWICZENIE SPOKOJU

04 Co chcę zaprosić w zamian?

Jeśli uwalniasz napięcie, zrób miejsce na coś nowego — spokój, lekkość, zaufanie, poczucie bezpieczeństwa. Zapisz, jakie jakości chcesz w sobie pielęgnować.

.....

.....

.....

.....

.....

05 Moje afirmacje na dziś

Zapisz 3–5 zdań, które najbardziej z Tobą rezonowały podczas medytacji lub wymyśl swoje. Możesz je potem wydrukować, przykleić na lustrze lub ustawić jako tapetę w telefonie.

.....

.....

.....

.....

.....

06 Co mogę robić na co dzień, by wracać do spokoju?

Zastanów się nad małymi rytuałami, które możesz wprowadzić w codzienność: oddech, spacer, przerwa na ciszę, kontakt z naturą, masaż, kąpiel, odpuszczenie.

.....

.....

.....

.....

.....



REFLEKSJE

07 Podsumowanie

- Staraj się korzystać z medytacji codziennie, to tylko kilka minut.
- Obserwuj swoje zmiany i zapisuj refleksje w tym przewodniku.
- Pamiętaj: małe kroki dają trwałe efekty, a Twoja wewnętrzna przestrzeń spokoju rośnie z każdą praktyką.

A na koniec zapisz swoje podsumowanie::

- Jak czuję się teraz, po medytacji i refleksji?
- Czego nauczyło mnie to doświadczenie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rytuał zamknięcia:

Po wypełnieniu workbooka możesz na chwilę zamknąć oczy, wziąć głęboki wdech i powiedzieć do siebie:

„Wybieram spokój. Wybieram siebie. Wszystko, czego potrzebuję, jest we mnie.”